

студентами УВО во внеучебное время для начального уровня физической подготовленности. Предложенная модель, может в дальнейшем использоваться для составления последующих тренировок.

Литература:

1. Лисицкая, Т. С. Аэробика: Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие : в 2 т. / под ред. Е. Б. Мякиченко, М. П. Шестакова. – М. : Спорт Академ Пресс, 2002. – 303 с.
2. Лисицкая, Л. Частные методики : в 2 т. / Л. Лисицкая, В. Сиднева. – М. : Изд-во Федерация аэробики России, 2002. – Т. 2. – 232 с.
3. Позняк, Ж. А. Основание к применению инновационных технологий (фитнес-бокса) в физическом воспитании студентов УО «ВГМУ» / Ж. А. Позняк // Медицинское образование XXI века: компетентностный подход и его реализация в системе непрерывного медицинского и фармацевтического образования : сб. материалов Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием / Витеб. гос. мед. ун-т ; редкол.: А. Т. Щастный (гл. ред.) [и др.]. – Витебск, 2017. – С. 597–603.

УДК 796.88:378

ОЦЕНКА ИНДЕКСА СИЛЫ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ ПО СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ АРМРЕСТЛИНГА

Лаппо В.А., Романов И.В., Большаков Л.В., Белей В.В., Ковалевский А.Б.
УО «Витебский государственный медицинский университет»

Введение. Актуальность темы настоящего исследования обусловлена тем фактом, что здоровье дарит человеку счастье и возможность активно трудиться долгие годы. Спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека.

Необходимо исследовать влияние различных методов физической культуры и спорта на развитие профессионально важных качеств и свойств личности, на формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и профессиональному мастерству [1].

Армрестлинг – развивающийся быстрыми темпами вид спорта. Рост популярности армрестлинга опережает теоретическую наработку научных методов тренировки и совершенствования спортивного мастерства, недостаточно написано методической, научно-методической и научной литературы. Большинство тренеров руководствуются лишь накопленным опытом и мало кто пользуются новыми разработками в этой области.

Основной двигательной задачей армрестлера является развитие максимальной мощности спортивного движения, то есть за кратчайшее время развить максимальную силу. Отсюда следует, что ведущим качеством армрестлеров должно быть развитие высоких показателей взрывной силы. Среди актуальных вопросов, требующих как теоретического, так и практического решения, является проблема воспитания скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовые качества занимают особое место в воспитании физических качеств, высокий уровень проявления которых, играет большую роль при достижении высоких результатов во многих видах спорта.

В технике поединка в армрестлинге выделяют следующие положения: стойка, стартовая позиция, фаза атаки, реализация преимущества. В фазе атаки проявляются такие физические качества, как быстрота и сила (скоростно-силовые способности), абсолютная сила, а также силовая выносливость. Преимущество спортсмена в силовом развитии позволяет одерживать победу у более быстрого или выносливого противника. Основной механизм движений руки во время поединка в наибольшей степени соответствует анатомо-физиологическим особенностям спортсмена. Поэтому определение потенциальных возможностей для развития силовых качеств позволит тренеру составить адекватную тренировочную программу и разработать тактический рисунок поединков.

Цель исследования. Определить силовой индекс у студентов-медиков по спортивной секции армрестлинга.

Материал и методы. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, станова и кистевая динамометрия [2].

Организация исследования предполагала выполнение работы в два этапа. На первом этапе было проведено тестирование в определение максимального мышечного усилия у студентов-медиков по секции армрестлинга на различных этапах подготовки, на втором – проведен анализ данных и сделаны выводы [3].

В педагогическом эксперименте принимали участие 14 студентов-юношей 1-6 курсов лечебного и фармацевтических факультетов УО «ВГМУ». Возраст испытуемых составил 18-22 года. Спортивная квалификация испытуемых 13 перворазрядников и 1 кандидат в мастера спорта. Весовая категория участников эксперимента составляла: до 65 кг – 1 студент, до 70 кг – 2 студента, до 75 кг – 2 студента, до 80 кг – 3 студента, до 85 – 2 студента, до 90 кг – 2 студента, до 95 кг – 1 студент, свыше 100 кг – 1 студент. Исследования проводились с сентября по ноябрь 2020 года.

Результаты и обсуждение. В качестве оценки развития силы были предложены силовые индексы (СИ) кистевой и становой динамометрии. Предложенная система оценки состоит из ряда простейших показателей, которые ранжированы и каждому рангу присвоен соответствующий балл. В ходе исследований данные были обработаны, а полученные результаты отражены в таблице (табл. 1).

Таблица 1 – Силовой индекс (СИ) студентов-медиков в кистевой динамометрии (КД) и становой динамометрии (СД)

Шкала ранжирования	Количество испытуемых (чел.)		Процентное соотношение (%)	
	КД	СД	КД	СД
отлично	7	8	53,8	61,5
хорошо	5	5	38,5	38,5
удовлетворительно	1	0	7,7	0
низкий	0	0	0	0
очень низкий	0	0	0	0

Из полученных данных мы видим, что СИ на «отлично» в КД имеют 53,8 %, в СД – 61,5 %, «хорошо» в КД – 38,5 %, в СД – 38,5 %, «удовлетворительно» в КД – 7,7 %, в СД – 0 %, «низкий» – 0 %, и «очень низкий» показали 0 %.

Силовые упражнения должны обеспечить пропорциональное развитие различных мышечных групп. Внешне это выражается в соответствующих формах телосложения и осанке. Внутренний эффект применения силовых упражнений состоит в обеспечении высокого уровня жизненно важных функций организма и осуществлении двигательной активности.

Выводы. В армрестлинге силовые качества являются одним из решающих факторов, от которых зависит исход поединка.

Неуклонный подъем силовых возможностей молодых армрестлеров станет возможен только при неизменном многообразии и вариативности учебно-тренировочного процесса с использованием базовых упражнений, одним из которых является станова тяга, а также специальных упражнений, таких как кистевая динамометрия, которую можно развивать в различных удержаниях как статическом положении, так и выполнять супинацию и пронацию с отягощением, либо в поединке с соперником.

Успешность соревновательной деятельности армрестлера в значительной степени зависит от его физической, технической и тактической подготовленности.

Литература:

1. Макарова, Э.В. Применение здоровьесберегающих технологий у студентов-заочников экономического профиля обучения / Э.В. Макарова, В. И. Дубатовкин, Е. Н. Олейник // Спорт и спортивная медицина : материалы междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 40-летию со дня основания Чайков. гос. ин-та физ. культуры. – Чайковский-Москва, 2020. – С. 250–255.
2. Романов, И. В. Гувербол как инновационное средство в физическом воспитании

студентов-медиков / И. В. Романов // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов: материалы междунар. науч.-практ. конф., Респ. Беларусь, Минск, 1-2 нояб. 2018 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: В.А. Коледа (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2018. – С. 225–229.

3. Романов, И.В. Определение уровня физической подготовленности студентов фармацевтического факультета / И.В. Романов, А.Г. Аксенов // Достижения фундаментальной, клинической медицины и фармации : материалы 72 науч. сессии сотрудников ун-та, Витебск, 25-26 янв. 2017 г. / Витеб. гос. мед. ун-т; редкол.: А. Т. Щастный (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГМУ, 2017. – С. 593-595.

УДК 796:378.1(476.5)

ДИНАМИКА УРОВНЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОВ ГОРОДА ВИТЕБСКА

Маслак С.А.

УО «Витебский государственный медицинский университет»

Введение. Данные научно-методической литературы и спортивной практики доказывают, что развитие скоростно-силовых способностей влияют на формирование способности к высокой степени концентрации усилий в различных фазах бега на скорость, в прыжках и в развитии ловкости. Для эффективной организации занятий физическими упражнениями студентов образовательной направленности исходной составляющей является определение первоначального уровня физической подготовленности, контроль над дальнейшей динамикой развития физических качеств, позволяющих определить основные задачи учебного процесса и обеспечить успешное их решение.

Цель. Определить и дать оценку динамике скоростно-силовых показателей студентов обучающихся в учреждениях образования города Витебска.

Материал и методы. В 2018-2019 учебном году в осеннем семестре нами была проведена сравнительная характеристика уровня скоростно-силовых показателей студенток поступивших на первый курс в ВГМУ, ВГАВМ, ВГУ им. П. М. Машерова» и ВГМК, в количестве 100 человек. Все студентки по состоянию здоровья после прохождения медицинского осмотра были отнесены к основной медицинской группе. Возраст исследуемых составлял 17-19 лет.

Результаты и обсуждение. После проведения анализа научно-методической литературы, применив сравнительно-сопоставительный и метод математической статистики, мы определили исходный уровень скоростно-силовых показателей и дали оценку по пятиуровневой шкале. Результаты исследования отображены в таблице 1.

Таблица 1 – Исходный уровень скоростно-силовых показателей студенток первых курсов г. Витебска, %

УО города Витебска	Показатель	Бег 30, м	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 4/9, м
ВГМУ	Высокий	4/17,4	2/8,7	4/17,4
	Выше среднего	11/47,85	9/39,15	5/21,75
	средний	3/13,05	3/13,05	5/21,75
	Ниже среднего	4/17,04	3/13,05	8/34,8
	Низкий	1/4,35	6/26,1	1/4,35
ВГАВМ	Высокий	3/13,05	5/21,75	4/17,04
	Выше среднего	9/39,15	6/26,1	8/34,08
	средний	3/13,05	5/21,75	4/17,04
	Ниже	5/21,75	4/17,04	5/21,75